

# 2019年度 札幌市青少年山の家 通常食メニュー【12/1～3/31】 7大アレルギー

	カテゴリ	月曜日～金曜日	7大アレルギー							土曜日	7大アレルギー							日曜日	7大アレルギー											
			小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに		小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに		小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに					
朝食	主菜1	揚げシュウマイ	●		●				ほっけの塩こうじ焼き									ポイルウインナー												
	主菜2	スクランブルエッグ		●	●				スクランブルエッグ		●	●						スクランブルエッグ		●	●									
	副菜1	きんぴらごぼう	●						ほうれん草とコーンのソテー									ごぼうサラダ	●	●	●									
	副菜2	マカロニサラダ	●	●	●				大学いも	●								チキンナゲット	●	●	●									
	汁物	こうや豆腐と長ねぎの味噌汁							もやしと油揚げの味噌汁									玉ねぎと大根菜の味噌汁												
	デザート	フルーツカクテル							フルーツカクテル									フルーツカクテル												
	サラダ1	キャベツ							キャベツ									キャベツ												
	サラダ2	スナップえんどう							スナップえんどう									スナップえんどう												
	サラダ3	コーン							コーン									コーン												
	ドレッシング	すりおろし人参ドレッシング							すりおろし人参ドレッシング									すりおろし人参ドレッシング												
		エルドレッシングイタリアン							エルドレッシングイタリアン									エルドレッシングイタリアン												
	漬け物	たくあん	●						たくあん	●								たくあん	●											
	主食1	ご飯							ご飯									ご飯												
	その他	ふりかけさけ風味	●		●				ふりかけさけ風味	●		●						ふりかけさけ風味	●		●									
	味付け海苔	●		●			●	味付け海苔	●		●			●			味付け海苔	●		●					●					
	納豆	●		●				納豆	●		●						納豆	●		●										
主食2	パン	●	●	●				パン	●	●	●						パン	●	●	●										
	イチゴジャム							イチゴジャム									イチゴジャム													
	マーガリン			●				マーガリン			●						マーガリン			●										
ドリンク	牛乳			●				牛乳			●						牛乳			●										
昼食	主食	野菜カレー	●					わかめご飯									菜めしご飯													
	麺類	にゅうめん	●					味噌ラーメン	●	●	●						ペペロンチーノスパゲティ	●												
	主菜1	野菜コロッケ	●	●	●			とんかつ	●	●	●						白身魚のフライ	●												
	主菜2	大根のそぼろ煮	●					鶏肉とブロッコリー炒め	●								小松菜と豚肉の炒め煮	●												
	副菜1	バンバンジー	●					栗かぼちゃの甘煮	●								春巻き	●							●					
	副菜2	オニオンリング	●		●			春雨サラダ	●								ポテトサラダ	●	●	●										
	デザート	オレンジ						オレンジ									オレンジ													
	サラダ1	キャベツ						キャベツ									キャベツ													
	サラダ2	ヤングコーン						ヤングコーン									ヤングコーン													
	サラダ3	海草サラダ						海草サラダ									海草サラダ													
	ドレッシング	すりおろし人参ドレッシング						すりおろし人参ドレッシング									すりおろし人参ドレッシング													
		エルドレッシングイタリアン						エルドレッシングイタリアン									エルドレッシングイタリアン													
	漬け物	たくあん	●					たくあん	●								たくあん	●												
	夕食	主菜1	鶏肉の竜田揚げ	●	●				メンチカツ	●		●						チキンカツ	●	●	●									
主菜2		デミハンバーグ	●		●			さばの味噌煮									サバの塩こうじ焼き	●												
主菜3		いんげんの炒り煮	●					いかカツ	●								豆腐ハンバーグ	●	●	●										
副菜1		ちくわのカレー風味	●	●			●	小松菜と油揚げの煮びたし	●								肉じゃが	●												
副菜2		皮付きポテト揚げ	●					皮付きポテト揚げ	●								皮付きポテト揚げ	●												
麺類		サラダうどん	●					ラーメンサラダ	●	●	●						塩焼きそば	●	●											
汁物		白菜としいぎのスープ						とり団子汁	●	●	●						大根とわかめのスープ													
デザート		いちごゼリー						いちごゼリー									いちごゼリー													
サラダ1		キャベツ						キャベツ									キャベツ													
サラダ2		ブロッコリー						ブロッコリー									ブロッコリー													
サラダ3		ミックスベジタブル						ミックスベジタブル									ミックスベジタブル													
ドレッシング		すりおろし人参ドレッシング						すりおろし人参ドレッシング									すりおろし人参ドレッシング													
		エルドレッシングイタリアン						エルドレッシングイタリアン									エルドレッシングイタリアン													
漬け物		たくあん	●					たくあん	●								たくあん	●												
ご飯	ご飯						ご飯									ご飯														
卓上調味料	しょう油	●																												
卓上調味料	ソース																													

※7大アレルギーのそば・落花生・カニの食材及び成分は、使用しておりません。また、サラダ・フルーツ・牛乳以外は、生食を提供しておりません。  
 ※調理器具及び食器類は、食物アレルギーによって使い分けをしていません。